

dimecres, 10 de juliol de 2024

HIDROPONENT dinamitza Balàfia II amb una sessió de fisioteràpia

Hidroponent, un projecte liderat per la [Universitat de Lleida](https://www.udl.cat/ca/) [<https://www.udl.cat/ca/>] i finançat per l'AGAUR [<https://agaur.gencat.cat/es/inici/>], va dur a terme una sessió de fisioteràpia innovadora a la residència Balàfia II el passat 10 de juliol. La iniciativa va **combinar l'activitat física, la diversió i la tecnologia** per millorar la qualitat de vida dels residents.

Un nou enfocament de la fisioteràpia

Amb l'ajuda del robot Temi, els residents, juntament amb les auxiliars, van gaudir d'un matí de **fisioteràpia dinàmica i entretinguda**. Temi, amb la seva música, va animar a tothom a moure's, ballar i realitzar exercicis per millorar la mobilitat, la coordinació i la força muscular. A més, es van utilitzar elements com xurros i pals per treballar la força i l'amplitud de moviment de forma divertida.



Descargar imagen

Les auxiliars de la residència Balàfia II treballant conjuntament amb Hidroponent per garantir la hidratació dels residents durant la sessió.

La hidratació és un element clau per al benestar i la salut de les persones grans, especialment durant l'activitat física. La sensació de set en la gent gran pot **empitjorar** el seu **estat mental i emocional** si no beuen el líquid recomanat.



Per veure com es va desenvolupar aquesta jornada, no et perdis el vídeo complet a l'Instagram d'Hidroponent . [https://www.instagram.com/reel/C9fYec6tmC0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==]

La hidratació: una prioritat per a Hidroponent

La **deshidratació** és un problema comú entre les persones grans, **pot provocar problemes de salut** com infeccions d'orina, nafres, pells deshidratades i ferides. Per això, Hidroponent va posar especial èmfasi en la hidratació durant la sessió, integrant pauses per beure aigua i refrescar-se. El robot Temi, amb la cançó "8 vasos d'aigua" de Nestlé, va recordar als residents la **importància de mantenir-se hidratats** per a un envelliment saludable.

Carmen Garín, una de les residents que va participar en el taller, va compartir la seva experiència: "La sessió amb la Temi ha sigut molt divertida. Ella em recorda que he de beure aigua, perquè jo a vegades no hi penso."

La sessió va concloure amb el joc del paracaigudes, una activitat que va **fomentar la cooperació i la coordinació** entre els participants. Aquesta iniciativa s'emmarca en el conjunt d'accions que Hidroponent està duent a terme per promoure un envelliment actiu i saludable entre les persones grans, **abordant tant l'aspecte físic com el mental i emocional**.